

Les strings et tangas en dentelle ont un effet irritant pour une peau sensible et ne doivent être portés qu'exceptionnellement. Il est déconseillé d'en porter en cas d'infection.

Autres recommandations

Il est recommandé d'effectuer la toilette intime de „l'avant“ vers „l'arrière“; ainsi vous réduirez le déplacement de germes intestinaux vers la zone vaginale.

Si vous prenez des antibiotiques, il est conseillé d'utiliser à titre préventif des suppositoires vaginaux contenant des lactobacilles (en pharmacie), afin de prévenir une mycose.

Rasage intime

Beaucoup de femmes se rasent quotidiennement les poils pubiens. Il est important d'utiliser une lame propre et coupante pour le rasage sous eau courante. Le rasage sur peau sèche et les gels d'épilation irritent les racines des poils et peuvent de ce fait provoquer des inflammations.

Piercings intimes

Les piercings intimes peuvent s'infecter, s'ils ont été effectués dans des conditions d'hygiène insuffisante, ou s'ils n'ont pas été correctement nettoyés et désinfectés. Le choix d'un studio de piercing sérieux et le respect des règles d'hygiène et de désinfection peuvent réduire le risque d'infection.

Par la suite, les piercings intimes doivent être régulièrement contrôlés et nettoyés. Veuillez consulter un médecin en cas de rougeurs, gonflements et douleurs.

Bon à savoir

Les centres d'aide et d'accueil compétents en matière de VIH/sida des services de santé publique en Rhénanie-du-Nord-Westphalie proposent un service de conseil anonyme et gratuit sur le thème des infections sexuellement transmissibles.

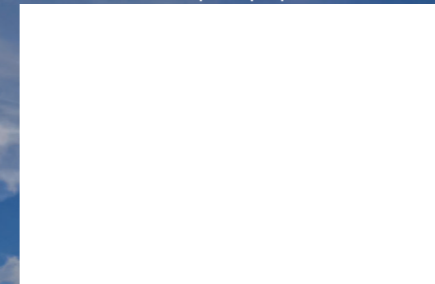
Autres informations

www.wie-auch-immer.vak-nrw.de

Nous sommes à votre écoute. Nous conseillons et aidons de manière compétente, confidentielle, anonyme et gratuite.

Les centres d'aide et d'accueil des services de santé publique en Rhénanie-du-Nord-Westphalie informent sur le thème du VIH/sida et de la santé sexuelle

Les services de santé publique près de chez vous



QUELLE QUE SOIT VOTRE DEMANDE

Informations sur l'hygiène chez la femme

Gefördert vom

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Französisch

L'hygiène intime chez la femme

Cette brochure apporte des informations et des conseils, dans le but de prévenir les infections sexuellement transmissibles (IST), ainsi que toutes autres infections et maladies.

Les IST sont en général très facilement transmissibles. Certaines peuvent souvent être détectées par l'observation de changements ou par l'apparition de troubles physiques, d'autres uniquement après un examen médical précis.

Une consultation médicale est nécessaire pour l'établissement d'un diagnostic exact et d'une thérapie.

Les services de santé publique en Rhénanie-du-Nord-Westphalie proposent des consultations anonymes et gratuites. Renseignez-vous sur place, si des examens et

traitements sont possibles et si des frais sont occasionnés.

Hygiène corporelle

Une hygiène exagérée, mais aussi une hygiène insuffisante peuvent provoquer des infections vaginales et des réactions allergiques.

Une toilette trop fréquente fragilise le mécanisme de protection de la peau.

Les savons parfumés et autres produits pour le bain agressent la couche protectrice de la peau. Une toilette à l'eau chaude est suffisante pour la partie extérieure de la zone intime. Le cas échéant, les femmes devraient utiliser un gel de toilette avec un pH faible (acide - 3,5 - 4,5).

L'utilisation de gants de toilette jetables est recommandée.

Les déodorants intimes, lingettes humides et serviettes hygiéniques parfumées irritent la peau et peuvent provoquer des réactions allergiques ou des inflammations.

Les douches du vagin ne sont en aucun cas à recommander.

Menstruation

Pendant la période de menstruation aussi, la toilette intime à l'eau courante est suffisante.

Les serviettes hygiéniques sont des protections externes destinées à absorber les flux sanguins. Elles ne doivent pas être enveloppées d'une matière synthétique, afin d'éviter la prolifération de germes. Les tampons hygiéniques et soft tampons sont destinés à être insérés dans le vagin. Pour éviter toute infection, ils doivent être changés après 6 à 8 heures.

Lavez vos mains minutieusement à l'aide d'un savon avant l'introduction du tampon dans le vagin.

Insérez les soft tampons selon les indications de la notice explicative. En raison des risques d'infection, les soft tampons ne doivent pas être lavés et utilisés plusieurs fois. Les soft tampons ne doivent en aucun cas être découpés, car ils peuvent de ce fait glisser au fond du vagin à un endroit inaccessible. Le soft tampon doit alors être extrait par un médecin sans tarder, afin d'éviter tout problème de santé grave.

Les serviettes hygiéniques sont recommandées en cas d'infections vaginales ou de faible flux sanguin.

Maladies/infections

Les pertes blanches claires voire opaques ne sont pas forcément un signe d'infection.

En cas de changement de la couleur (jaunâtre, verdâtre), de l'odeur (odeur de poisson), ou de la consistance (grumeleuse, mousseuse), il est important de consulter un médecin. Toute automédication est déconseillée.

Sous-vêtements/protège-slips

Les sous-vêtements sont à changer chaque jour, ils doivent être lavables à 60°C et composés essentiellement de fibres naturelles, afin d'absorber la sueur et laisser la peau respirer.

Les sous-vêtements en fibres synthétiques favorisent la formation d'une „zone humide“, qui peut conduire à la prolifération de germes. Les protège-slips avec une couche inférieure en matière synthétique ont un effet semblable.